



Herzgesund im Alten Schloss

Der LVPR Baden-Württemberg hat am Samstag, den 24.06.2023 den 3. Herz im Takt-Tag, einen Info-Tag zur Herzgesundheit und Selbsthilfe, im Alten Schloss in Stuttgart veranstaltet.



Das überdimensionale Herzmodell im Innenhof des Alten Schloss lockte zahlreiche Schaulustige an.

Bereits zum dritten Mal richtete der Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen Baden-Württemberg e.V. (LVPR) den Herz im Takt Tag aus. Dieses Jahr konnten Betroffene, Angehörige und Interessierte in der geschichtsträchtigen Atmosphäre des Alten Schloss in Stuttgart Interessantes rund um die Themen Herzgesundheit und Selbsthilfe erfahren.

Der Herz im Takt Tag, welcher letztes Jahr in Nürtingen stattfand, wurde vom LVPR erneut mit viel Liebe zum Detail

geplant. Fachvorträge von verschiedenen Experten aus den Bereichen Herzgesundheit und Selbsthilfe, sowie weitere Attraktionen lockten ca. 130 Teilnehmer ins Alte Schloss. „Diese Veranstaltung soll es auf jeden Fall weiterhin jedes Jahr geben. Besser noch zwei Mal im Jahr“ äußerte sich eine Teilnehmerin begeistert.

Prof. Dr. Roman Laszlo startete mit seinem informativen Vortrag über die Wichtigkeit der körperlichen Aktivität für die kardiovaskuläre Gesundheit und hätte mit den Teilnehmern in der Fragerunde noch zahlreiche weitere Beispiele und Ansätze besprechen können. Im anschließenden Vortrag informierte die Ernährungsexpertin Carolin Schwenk über ein nicht minder relevantes Thema: gesunde Ernährung bei Herzerkrankungen und deren Einfluss auf die Fitness.

Fitness war für die aktive Pause, die zwischen den Vorträgen eingebaut war, ein gutes Stichwort. Eine Übungsleiterin der Herzgruppe Möhringen brachte im Innenhof mit verschiedenen Übungen aus dem Herzsport die Teilnehmer ins Schwitzen. Für die Besucher, die es aufgrund der Hitze lieber etwas ruhiger angehen lassen wollten, gab es die Möglichkeit sich in dieser Zeit an den verschiedenen Ausstellerständen zu informieren. Unter anderem waren die Deutsche Herzstiftung (Herzgesund), das ZAR Stuttgart (Rehabilitation) und die Herzgruppe Möhringen (Herzsport) erneut mit einem Stand vertreten. Bei der KISS Stuttgart konnten sich die Teilnehmer über das zweite Hauptthema der Veranstaltung - die Selbsthilfe - und deren Möglichkeiten in Stuttgart informieren. „Wir waren sehr angetan von der Tiefe der Gespräche. Es waren wirklich interessierte Menschen vor Ort, die mehr über ihre Erkrankung erfahren wollten.“ meinte eine Ausstellerin.

Nach der Pause begeisterte Prof. Dr. Peter Ong vom Robert-Bosch-Krankenhaus mit seinem mitreißenden Vortrag über Frauenherzen nicht nur die weiblichen Zuhörerinnen.

Im Zentrum der Arbeit des LVPR stehen die Herzgruppen mit Herzsport und gesundheitsbildenden Maßnahmen. Jedoch engagiert sich der LVPR seit einigen Jahren ebenfalls in der Selbsthilfe, da diese eine sinnvolle Ergänzung bei der Behandlung





einer Herzerkrankung darstellt. Aus diesem Grund erläuterte Gert Koslowski, Leiter einer Selbsthilfegruppe, aus der Sicht eines Betroffenen in dem anschließenden Vortrag die Arbeit einer solchen Gruppe.

In der Mittagspause hatte der LVPR zwei Highlights für die Besucher organisiert. Ein Showkoch sorgte mit gesundem, aber durchaus schmackhaftem Essen für den kulinarischen Höhepunkt. Mit teilweise vor Ort zubereiteten Speisen verwöhnte er die Besucher und beantwortete geduldig alle Fragen. Prof. Dr. Roman Laszlo und Dr. Gabriele Wehr führten danach live mithilfe eines Probanden eine Herzultraschalluntersuchung durch, bei der das interessierte Auditorium viele spannende Einblicke bekam.

Auf dem Nachmittagsprogramm standen drei weitere spannende Vorträge. Helmut Bundschuh bot den Besuchern bei seinem Vortrag über die psychosozialen Aspekte einer Herzerkrankung einen umfassenderen Blick auf die Selbsthilfe. KISS Stuttgart und die AOK Stuttgart-Böblingen informierten im anschließenden Vortrag über die Unterstützungsmöglichkeiten der Selbsthilfe in Stuttgart. Dr. Gabriele Wehr bildete mit ihrem Vortrag über Herzschwäche einen gelungenen und mitreißenden Abschluss.

Im Anschluss konnten die Besucher eine kleine Auffrischung ihrer Reanimationskenntnisse durch das Team DRK Möhringen, welches den ganzen Tag für Vitalwertmessungen und Reanimationsübungen zur Verfügung stand, erhalten.

„Wir sind sehr froh, dass wir den Herztag dieses Jahr an diesem zentralen Platz in Stuttgart veranstalten konnten und sind überaus glücklich bislang ausschließlich positives Feedback erhalten zu haben“

so Dr. Gabriele Wehr, die Präsidentin des LVPR. Laut der LVPR-Geschäftsstelle laufen die Planungen für nächstes Jahr bereits an. „Die Vermittlung eines herzgesunden Lebensstils und der Bedeutung des Herzsports, sowie die Aufklärung über die Möglichkeiten, die die Selbsthilfe den Betroffenen bietet, sind wichtige gesellschaftliche Themen und es ist wichtig die Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung zu stärken.“

Ein großer Dank geht an die Gemeinschaftsförderung der GKV Baden-Württemberg, die durch die Finanzierung die Durchführung der Veranstaltung erst ermöglicht hat und an die Herzgruppe Möhringen für Ihr Engagement.

